|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimentation : On ne mange pas mieux que les Américains !   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | |
| ***[http://imworld.aufeminin.com/story/20130224/-12299_w228h140c1.jpg](http://www.aufeminin.com/societe/none-sp12299.html)*Très fiers de leur gastronomie, les Français devraient néanmoins se soucier davantage de leur équilibre alimentaire. Car la qualité nutritionnelle de leurs repas n’est pas forcément meilleure que celle des Américains.**  Quand on pense [*malbouffe*](http://www.aufeminin.com/societe/la-malbouffe-ne-donnerait-pas-la-frite-s2504.html), on pense tout de suite aux Etats-Unis, leur junkfood et leurs sodas XXL. Et pourtant, nous, Français, réputés pour notre gastronomie, ne sommes pas forcément les mieux placés pour donner des leçons de nutrition. Et pour cause, une récente étude du [*CREDOC*](http://www.credoc.fr/) (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie) révèle que notre [*alimentation*](http://www.aufeminin.com/societe/sante-le-pamplemousse-dangereux-avec-certains-medicaments-s6123.html) est beaucoup trop grasse.  En effet, nous qui nous pensons souvent champions de l’alimentation équilibrée face à des Américains élévés aux burgers et au [*Coca*](http://www.aufeminin.com/mode/coca-cola-les-bouteilles-de-jean-paul-gaultier-devoilees-en-exclu-photos-s2661.html), nous avons tout faux. Premièrement, on mange autant que nos amis d’Outre-Atlantique. Et oui, les apports caloriques chez les adultes de plus de 15 ans sont à peu près équivalents chez les deux populations : 2 095,3 Kcal/jour pour nous, contre 2 073,2 Kcal/jour aux USA. Certes, on avale davantage des[*fruits et des légumes*](http://www.aufeminin.com/societe/manger-des-fruits-et-legumes-pas-si-bon-pour-la-planete-s607.html) dans l’Hexagone, tandis qu’au pays de l’Oncle Sam, on consomme beaucoup de [*sucre*](http://www.aufeminin.com/societe/sante-le-sucre-rend-il-bete-s3486.html)(présent notamment dans les gâteaux et les [*boissons*](http://www.aufeminin.com/societe/boissons-energetiques-en-cause-dans-deux-deces-s3946.html). Mais pour ce qui est du [*gras*](http://www.aufeminin.com/societe/avoir-un-gros-ventre-est-dangereux-pour-la-sante-s6063.html), nous devrions faire attention.  Nous absorbons effectivement autant de lipides que les Américains. Sauf que les nôtres sont beaucoup moins sains ! Amateurs de croissants, fromages, saucisson et autres spécialités de la gastronomie française, nous nous intoxiquons en acides gras insaturés et en [*cholestérol*](http://www.aufeminin.com/societe/piment-bon-pour-le-cholesterol-mais-pas-que-s3132.html). Tandis que les Américains préfèrent les acides gras essentiels (oméga 3 et 6) présents dans l’huile de colza et les [*poissons gras*](http://www.aufeminin.com/societe/minceur-la-peau-de-la-pomme-un-redoutable-allie-contre-les-calories-s5610.html) du type saumon. Heureusement qu’on compense ces mauvaises graisses avec une plus grande quantité de fruits et légumes !  Alors n’oubliez pas de manger 5 [*fruits et légumes*](http://www.aufeminin.com/societe/manger-des-fruits-et-legumes-pas-si-bon-pour-la-planete-s607.html) par jour, de composer vos repas de protéines animales ou végétales (viande, poisson, œuf, tofu, pois chiches, lentilles), de lipides (huile de colza ou de lin), de légumes, de glucides lents (pain ou céréales complètes) et de produits laitiers. Ce qui compte, c’est de manger varié. Une leçon que nous avons bien retenue, puisque nous diversifions davantage nos repas que les Américains. Pour en savoir plus, retrouvez une semaine de [*menus sains et équilibrés*](http://www.aufeminin.com/manger-equilibre/une-semaine-de-menus-equilibres-n126524.html). |

<http://www.aufeminin.com/societe/alimentation-on-ne-mange-pas-mieux-que-les-americains-s6216.html>